FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 1

PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	AGACHAMENTO BÚLGARO	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15REP 3ª -12 REP /4ª - 12 REP 5ª - 12 REP	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS C/ HALTER	5 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO C/ BOLA	5 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12REP 3ª -10 REP /4ª - 10 REP 5ª - 10 REP	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO	4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	10 SÉRIES DE 10 REPETIÇÕES CADA	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	12 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	SEM DESCANSO
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 2

PEITO - BÍCEPS - ABDÔMEN



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO (SUSPENDER PÉS NO BANCO) OU SUPINO INCLINADO	12 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO + PARALELAS	7 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	ROSCA DIRETA C/ HALTER OU ELÁSTICO + ROSCA ALTERNADA C/ HALTER OU ELÁSTICO	5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA CONCENTRADA C/ ELÁSTICO OU HALTER	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH + ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BCO	4 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1MIN	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 3

CARDIO



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

		DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	40 ATÉ 60 MIN P EMAGRECIMENTO (120 A 140 BPMS - ACIMA DE 21% BF) 30 MIN A 45 MIN P DEFINIÇÃO (140 ATÉ 160 BPMS 15% ATÉ 20% BF) GANHO DE MASSA SOMENTE MUSCULAÇÃO (5% ATÉ 14% BF)(DESCANSO)	

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 4

COSTAS



			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	PULLDOWN C ELÁSTICO + BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO P AUXILIO)	5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	REMADA CURVADA C ELÁSTICO OU BARRA PRONADO + REMADA BAIXA C ELÁSTICO FECHADO SUPINADO	6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	8 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA (3S DE ISOMETRIA NO PICO DE CONTRAÇÃO)	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

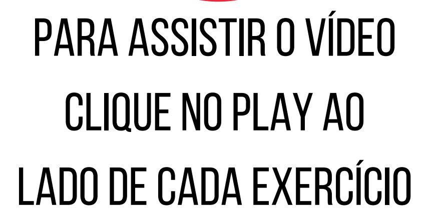
OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 5

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA	4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	FLEXOR DEITADO C HALTER OU ELÁSTICO + STIFF	6 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
▶	AGACHAMENTO BÚLGARO	6 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PASSADAS C/ HALTER	4 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶ ▶	ABDOMINAL CRUNCH + ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BCO	4 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1MIN	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY AO
LADO DE CADA EXERCÍCIO

DIA 6

OMBROS - TRÍCEPS - ABDÔMEN

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	POSTERIOR DE OMBRO C/ ELÁSTICO	5 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C HALTER OU ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD SENTADO C ELÁSTICO OU HALTER	5 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ ELÁSTICO OU HALTER	5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS PULEY CORDA C ELÁSTICO + TRÍCEPS MERGULHO	5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES DEPOIS DOS DOIS EXERCÍCIOS
	TRÍCEPS FRANCÊS C/ ELÁSTICO OU HALTER	4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA	1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS	6 SÉRIES ATÉ À FALHA	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO - MASCULINA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DIA 7
(CARDIO)

40 ATÉ 60 MIN P EMAGRECIMENTO (120 A 140 BPMS - ACIMA DE 21% BF)
30 MIN A 45 MIN P DEFINIÇÃO (140 ATÉ 160 BPMS 15% ATÉ 20% BF)
GANHO DE MASSA SOMENTE MUSCULAÇÃO (5% ATÉ 14% BF)(DESCANSO)